



# TREADMILL OWNER'S MANUAL MANUEL D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT



Read the TREADMILL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.

Lire le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de se servir du présent MANUEL D'UTILISATION.



## ASSEMBLAGE

## **A** AVERTISSEMENT

Le processus de montage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions de montage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions de montage, certaines parties du cadre du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

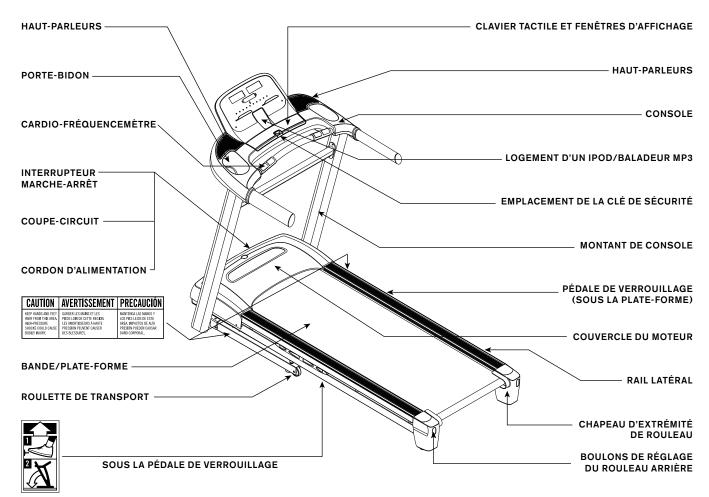
Avant de continuer, rechercher le numéro de série du tapis roulant indiqué près de l'interrupteur de marche/arrêt et du cordon d'alimentation et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE DANS LA CASE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE	SÉRIE :							
MODÈLE : <b>T</b>	APIS F	ROULA	NT H	ORIZ	ZON	CT5.	1	

- » Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.
- » Veiller à inscrire tant le NUMÉRO DE SÉRIE que le MODÈLE du tapis roulant sur la carte de garantie de l'appareil.





#### **OUTILS INCLUS:**

	Tournevis Clé à manche en T, de 6 mm Clé à manche en L, de 5 mm
	Clé à manche en L, de 4 mm
ΡI	ÈCES INCLUSES :
	1 ensemble console
	2 montants de console
	1 barre de soutien
	2 attaches inférieures de console
	5 sacs de visserie
	1 clé de sécurité
	1 câble adaptateur audio
	1 bouteille de lubrifiant aux

#### BESOIN D'AIDE?

silicones (pour 2 applications)

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

## PRÉ-ASSEMBLAGE

#### **DÉBALLAGE**

Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter l'unité tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée en position verticale, repliée et verrouillée. Déballer l'unité là où elle sera mise en service. Le tapis roulant emballé est équipé d'amortisseurs haute pression; il peut se déployer soudainement en cas de manutention défectueuse. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant.

#### A AVERTISSEMENT

NE PAS ESSAYER DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT. Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. On peut enlever l'emballage plastique des montants de console.

#### A AVERTISSEMENT

L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE CAUSE DE BLESSURES.

A NOTER: Pendant l'installation, ne serrez pas à fond les vis ni les boulons avant que l'étape 4 est complète.

A NOTER: Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la guincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.



## **ÉTAPE 1** DE L'ASSEMBLAGE



#### **CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 1:**



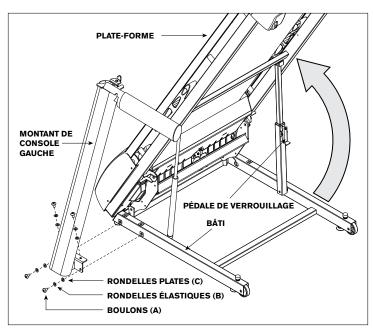
BOULON (A) 20 mm Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B) 15 mm Quantité : 4



RONDELLE PLATE (C) 15 mm Quantité : 4



- A Couper les bandes de cerclage jaunes et relever la PLATE-FORME jusqu'à ce que la PÉDALE DE VERROUILLAGE s'enclenche. Enlever tout objet qui se trouve sous la plate-forme.
- B Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 1.
- C La PLATE-FORME relevée, fixer le MONTANT DE CONSOLE GAUCHE au BÂTI avec 4 BOULONS (A), 4 RONDELLES ÉLASTIQUES (B) et 4 RONDELLES PLATES (C).

A NOTER : Ne serrer à fond aucune vis ni aucun boulon avant d'avoir exécuté l'ÉTAPE 4.

## **ÉTAPE 2** DE L'ASSEMBLAGE

#### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 2 :



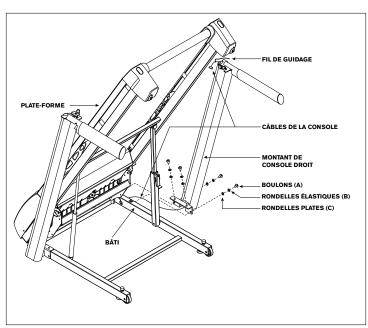
BOULON (A) 20 mm Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B) 15 mm Quantité : 4



RONDELLE PLATE (C) 15 mm Quantité : 4



- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2**.
- B Passer le FIL DE GUIDAGE dans le MONTANT DE CONSOLE DROIT. Cela fait, le bout des CÂBLES DE LA CONSOLE doit se trouver en haut du montant. Détacher le fil de guidage et le mettre au rebut.
- C La PLATE-FORME relevée, fixer le MONTANT DE CONSOLE DROIT au BÂTI avec 4 BOULONS (A), 4 RONDELLES ÉLASTIQUES (B) et 4 RONDELLES PLATES (C).

A NOTER: Ne serrer à fond aucune vis ni aucun boulon avant d'avoir exécuté l'ÉTAPE 4.

A NOTER: Veiller à ne pincer aucun des câbles lors de l'assemblage du montant de console droit.



## **ÉTAPE 3** DE L'ASSEMBLAGE



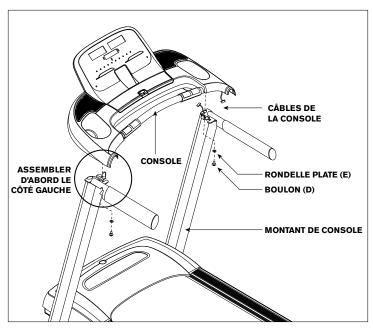
#### **CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 3:**



BOULON (D) 25 mm Quantité : 2



RONDELLE PLATE (E) 16 mm Quantité : 2



- A Avec le pied, désenclencher la PÉDALE DE VERROUILLAGE pour abaisser la PLATE-FORME.
- B Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 3.
- C Placer délicatement la CONSOLE sur les MONTANTS DE CONSOLE. Fixer d'abord le CÔTÉ GAUCHE avec 1 BOULON (D) et 1 RONDELLE PLATE (E).
- D Connecter les CÂBLES DE LA CONSOLE, en les tirant délicatement dans les montants pour éviter tout dommage.
- E Fixer le CÔTÉ DROIT de la CONSOLE avec 1 BOULON (D) et 1 RONDELLE PLATE (E).

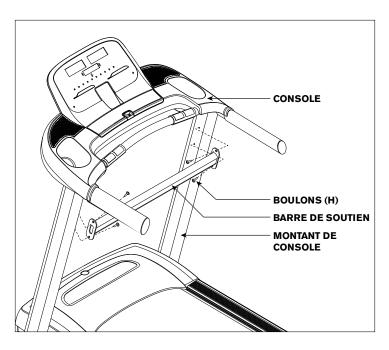
A NOTER : Ne serrer à fond aucune vis ni aucun boulon avant d'avoir exécuté l'ÉTAPE 4.

A NOTER : Veiller à ne pincer aucun des câbles lors de l'assemblage des montants.

## **ÉTAPE 4** DE L'ASSEMBLAGE

#### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 4:





- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 4**.
- B Aligner la BARRE DE SOUTIEN avec les trous des MONTANTS DE CONSOLE.
- C Insérer un BOULON (H) dans chacun des 4 trous de la BARRE DE SOUTIEN.
   Remarque : Regarder dans les trous du montant droit avant d'insérer les boulons, pour éviter de pincer les câbles.
- D Serrez toutes les VIS complètemen.

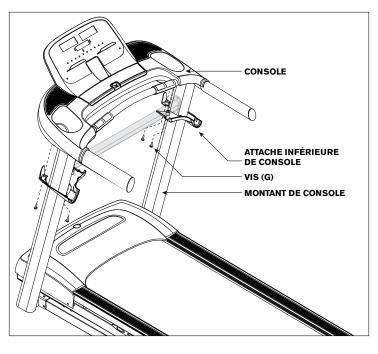


## **ÉTAPE 5** DE L'ASSEMBLAGE



#### **CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 4:**





- A Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 5.
- B Faire glisser l'ATTACHE INFÉRIEURE DE CONSOLE droite vers le haut du MONTANT DE CONSOLE et aligner les trous de vis. Fixer cette ATTACHE à la CONSOLE avec 2 VIS (G).
- C Répéter de l'autre côté.
- D Connecter la fiche d'alimentation du tapis roulant à une prise de courant. L'interrupteur est situé près du cordon d'alimentation.
   Mettre l'interrupteur sur ON (marche) afin que l'interrupteur s'allume. Un bip retentit et la console s'éclaire.
- E Avant d'utiliser le tapis roulant pour la première fois, en lubrifier la plate-forme conformément aux instructions énoncées à la section ENTRETIEN du GUIDE DU TAPIS ROULANT.

### TRAVAIL TERMINÉ.

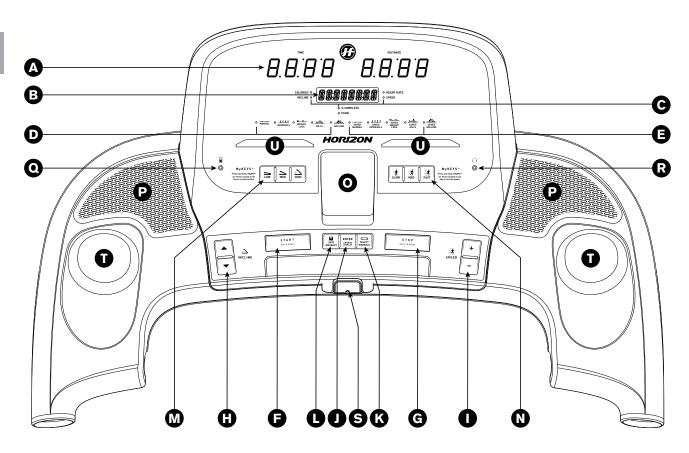
# FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis roulant. La section FONCTIONNEMENT <u>DE BASE du GUIDE DU TAPIS</u> ROULANT comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- POSITIONNEMENT DU TAPIS ROULANT
- UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
- PLIAGE DU TAPIS ROULANT
- DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT
- TENSIONNEMENT DE LA BANDE
- CENTRAGE DE LA BANDE
- UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE





#### FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque: Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

- A) GRANDES FENÊTRES À DEL : Time (durée) et distance.
- B) FENÊTRE ACL: Calories, Heart rate (fréquence cardiaque), Incline (inclinaison), Speed (vitesse), % Complete (pourcentage d'exécution), et Scan (balayage).
- C) DEL DE PARAMÈTRES : Indiquent quel paramètre d'exercice est présentement affiché dans la fenêtre ACL.
- D) DEL DE PROGRAMME : Indiquent quel programme est présentement choisi.
- E) DEL DE PROGRAMME ENREGISTRÉ: Indiquent quel programme enregistré est présentement choisi.
- F) START: Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'exercices, ou reprendre les exercices après une pause.
- G) STOP: Appuyer sur cette touche pour faire une pause/ terminer une séance d'exercices. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- H) TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON
   C / B : servent à régler l'inclinaison par petits incréments de 0.5 %.
- TOUCHES D'AUGMENTATION + OU DE RÉDUCTION - DE LA VITESSE : servent à régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.
- J) ENTER: sert à choisir les programmes et à confirmer les réglages. Appuyer sur cette touche pour changer les paramètres d'affichage en cours d'exercice. Pour passer en mode balayage, appuyer sur la touche ENTER jusqu'à ce que la DEL de balayage soit allumée.
- K) SELECT WORKOUT (TOUCHE DE CHOIX D'UNE SÉANCE D'EXERCICES): sert à faire défiler les programmes.

- L) SAVE WORKOUT (ENREGISTREMENT D'UNE SÉANCE D'EXERCICES): après une séance d'exercices, appuyer sur cette touche pour enregistrer la séance pour un usage ultérieur.
- M) MyKEYS™ D'INCLINAISON: sert à atteindre plus rapidement l'inclinaison voulue. Pour plus ample information, voir page suivante.
- N) MyKEYS™ DE VITESSE: sert à atteindre plus rapidement la vitesse voulue. Pour plus ample information, voir page suivante.
- LOGEMENT D'UN BALADEUR MP3 : sert à ranger un baladeur MP3.
- P) HAUT-PARLEURS : Diffusent la musique quand un lecteur de CD / baladeur MP3 est connecté à la console.
- Q) PRISE D'ENTRÉE AUDIO : brancher un lecteur de CD / baladeur MP3 à la console avec le câble adaptateur audio inclus.
- R) PRISE DE SORTIE AUDIO / PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE : Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux hautparleurs.
- S) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ: Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité est insérée.
- T) POCHES POUR BOUTEILLE D'EAU : Contient le matériel d'exercice.
- SUPPORT DE LECTURE : Pour poser un magazine ou un livre.



#### FONCTIONNEMENT DES TOUCHES MyKEYS™



On peut programmer les MyKeys aux valeurs de vitesse ou d'inclinaison voulues.

Les valeurs implicites des MyKeys de VITESSE sont les suivantes :

Slow / Lente = 1 mi/h

Med / Moyenne = 3 mi/h

Fast / Rapide = 5 mi/h

Les valeurs implicites des MyKeys d'INCLINAISON sont les suivantes :

Low / Basse = 0 %

► Med / Moyenne = 3 %

 $\triangle$  High / Haute = 6 %

Pour changer la valeur implicite d'une MyKEY, au cours d'un programme, commencer par choisir le niveau de vitesse ou d'inclinaison que l'on veut enregistrer, puis appuyer sur la MyKEY dont on veut changer la valeur, et la tenir pendant 3 secondes. Le niveau de vitesse ou d'inclinaison clignote sur la console et trois bips retentissent, ce qui indique que le nouveau niveau a été correctement enregistré. Pour utiliser une MyKEY de vitesse pendant une séance d'exercices, il est nécessaire d'appuyer sur la touche ENTER après avoir appuyé sur la touche MyKEY pour confirmer la vitesse. Cela n'est nécessaire que pour les MyKEYs de vitesse, pas pour les MyKEYs d'inclinaison.

REMARQUE : Lente/Basse ne peuvent être réglées plus haut que Moyenne, et Moyenne ne peut être réglée plus haut que Rapide/Haute. La console émet un bip si les valeurs sont incorrectes et la valeur n'est pas enregistrée.

#### **POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE**

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

#### FIN DE LA SÉANCE D'EXERCICES

Lorsque la séance d'exercices est terminée, l'affichage clignote et émet un bip. L'information sur la séance d'exercices demeure affichée sur la console pendant 30 secondes, puis la console se réinitialise.

### ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection du programme ou l'écran actuel, appuyer sur la touche STOP pendant 4-5 secondes.

#### **PROGRAMMES**

- ••••••• MANUAL (MANUEL): Permet des changements manuels de la vitesse et de l'inclinaison en cours d'exercice. Objectif de durée.
- **INTERVALS (INTERVALLES)**: Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant et en réduisant la vitesse tout au long de la séance d'exercices, pour faire travailler tant le cœur que les muscles.
- **WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)**: Favorise la perte de poids en élevant et en réduisant la vitesse, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.
- .::::::. ROLLING (RÉSISTANCE VARIABLE): Version moins intensive du programme COLLINES.



#### **POUR COMMENCER**

- S'assurer qu'aucun objet susceptible d'entraver le déplacement du tapis roulant ne se trouve sur la bande.
- Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension.
- 3) Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Fixer l'attache de la clé de sécurité à un de ses vêtements et s'assurer qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'exercice.
- Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la console.
- Il suffit d'appuyer sur la touche START pour commencer une séance d'exercice ou choisir un programme.

#### **SÉLECTION D'UN PROGRAMME**

- Appuyer sur la touche SELECT WORKOUT pour faire défiler les programmes.
- 2) Appuyer sur la touche ENTER pour choisir un programme.
- 3) Utiliser les touches d'augmentation + ou de réduction pour régler la vitesse ou l'inclinaison maximales.
- 4) Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer un choix.
- Utiliser les touches d'augmentation + ou de réduction pour régler la vitesse ou l'inclinaison minimales.
- 6) Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer un choix.
- Utiliser les touches d'augmentation + ou de réduction pour régler la durée d'un programme.
- 8) Appuyer sur la touche START pour lancer un programme.

### ENREGISTREMENT D'UNE SÉANCE D'EXERCICES



Si on a exécuté une séance d'exercices particulièrement stimulante, on peut vouloir l'enregistrer pour pouvoir la répéter ultérieurement.

- À la fin d'une séance d'exercices, la console demande si on veut l'enregistrer en faisant défiler « SAVE WORKOUT » (enregistrer la séance d'exercices).
- 2) Si on veut enregistrer la séance d'exercices, appuyer sur la touche SAVE WORKOUT. Si on ne le veut pas, appuyer sur la touche STOP ou cesser d'utiliser le tapis roulant jusqu'à ce que la console se réinitialise.
- 3) La DEL voisine du type de programme utilisé clignote. Par exemple, si on a utilisé le programme INTERVALLES, la DEL SAVED INTERVALS clignote.
- 4) Appuyer sur la touche SAVE WORKOUT et la tenir pendant 5 secondes pour enregistrer l'exercice pour un usage ultérieur.
- 5) Pour enregistrer en écrasant un exercice mémorisé, appuyer sur la touche SAVE WORKOUT et la tenir pendant 5 secondes.

REMARQUE : Lors de l'utilisation d'un exercice enregistré, les changements de vitesse ou d'inclinaison ne sont pas enregistrés.

## GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE





## POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 136 kg (300 lb). CADRE • DURÉE DE VIE

Horizon Fitness garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

## MOTEUR D'ENTRAÎNEMENT / D'ÉLÉVATION • DURÉE DE VIE

Horizon Fitness garantit le moteur contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

#### **ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN**

Horizon Fitness garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

#### MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Horizon Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

#### **EXCLUSIONS ET LIMITATIONS**

Qui EST couvert:

• Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.

#### Qu'est-ce qui EST couvert :

 La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

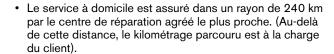
#### Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques,

des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la maind'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.

#### SERVICE/RETOURS





- Tout retour doit être pré-approuvé par Horizon Fitness.
- Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Horizon Fitness, par le même modèle ou un modèle comparable dans l'un de ses services d'entretien agréés.
- Un service d'entretien agréé par Horizon Fitness doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

## **CUSTOMER TECH SUPPORT | SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE**

#### DO NOT RETURN TO THE RETAILER

if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website. Every employee at Horizon Fitness takes pride in providing you with a high quality product.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent,

#### NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web. Chaque employé de Horizon Fitness est fier de fournir un produit de grande qualité.

Horizon Fitness tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.

REMARQUE: Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.



Tel/Tél: 1-800-244-4192

Email/Courriel: comments@horizonfitness.com

www.horizonfitness.com



Horizon Fitness 1600 Landmark Drive, Cottage Grove WI, 53527

May be covered by Ce produit peut être couvert one of mice Patents per un ou pluséeus brevets or Patents Paniog ou par ne se brevets imminents

US 6273843 TW 586429 US 7104930 CN 03206094.7 US 6682460